

Gli editoriali.

Perché leggere fa bene: tutti i benefici della lettura

In occasione della Giornata Mondiale del Libro, scopriamo perché leggere fa bene al corpo e all'anima e quali sono i benefici della lettura.

Ogni anno, il **23 aprile** si celebra la **Giornata Mondiale del Libro e del Diritto d'Autore**, un evento promosso dall'UNESCO con lo scopo di promuovere la lettura, la pubblicazione e la protezione della proprietà intellettuale attraverso il copyright. La data non è casuale: coincide, infatti, con l'anniversario della nascita o della morte di grandi autori come William Shakespeare e Miguel de Cervantes. È una giornata simbolica che invita tutti, grandi e piccoli, a riscoprire il **piacere della lettura**, rispolverare i propri libri preferiti o tuffarsi in nuove storie. Questa ricorrenza è anche l'occasione perfetta per ricordare **perché leggere fa bene** e quali sono i numerosi **benefici della lettura** nella vita di tutti i giorni.

I benefici della lettura

Leggere è molto più che un passatempo: è un vero e proprio **allenamento per il cervello** e un **nutrimento per l'anima**. Numerosi studi scientifici confermano che **leggere libri fa bene** alla salute mentale, emotiva e persino fisica. Ma **a cosa fa bene leggere**, in concreto?



Ecco un elenco dettagliato dei principali **benefici della lettura**:

- **Stimola le funzioni cognitive:** la lettura è uno dei modi più efficaci per mantenere il **cervello attivo e in salute**. Durante la lettura, si attivano numerose aree cerebrali coinvolte nella comprensione linguistica, nella memoria, nell'attenzione e nell'elaborazione logica, favorendo lo **sviluppo delle connessioni neurali**. Questo esercizio mentale migliora la capacità di concentrazione, il pensiero critico e la memoria

a lungo termine. Inoltre, diverse ricerche neuroscientifiche dimostrano che leggere regolarmente può contribuire a **rallentare il declino cognitivo legato all'età**, preservando la lucidità mentale e riducendo il rischio di patologie neurodegenerative.

- **Potenzia la concentrazione:** in un mondo fatto di notifiche e distrazioni continue, leggere aiuta a recuperare la **capacità di concentrazione profonda**. Mentre leggiamo, ci alleniamo a seguire un filo logico, a mantenere l'attenzione e a riflettere.
- **Allena la memoria:** ricordare i personaggi, le trame e i dettagli di un libro è un ottimo esercizio mnemonico. Col tempo, leggere migliora la nostra memoria in generale.
- **Arricchisce il vocabolario e migliora la scrittura:** leggere regolarmente espone a nuove parole, modi di dire e strutture grammaticali che si assimilano anche inconsciamente. Di conseguenza, **si scrive e si parla meglio**.
- **Aumenta la conoscenza:** ogni libro ci insegna qualcosa di nuovo. Che si tratti di un romanzo storico, un saggio o una biografia, ogni lettura arricchisce il nostro **bagaglio culturale**.
- **Riduce lo stress:** immergersi in una buona storia ha un **effetto calmante**. Bastano pochi minuti di lettura per rallentare il battito cardiaco e ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. **Leggere fa bene all'anima**, perché ci permette di staccare dalla frenesia quotidiana e ritrovare serenità.
- **Combatte l'insonnia:** leggere prima di dormire fa bene. La lettura serale aiuta a **rilassarsi** e a creare una **routine positiva** che segnala al corpo che è il momento di riposare.
- **Migliora l'empatia e l'intelligenza emotiva:** attraverso i personaggi e le loro esperienze, impariamo a metterci nei panni degli altri. Questo aiuta a sviluppare empatia e una maggiore **comprensione delle emozioni umane**.
- **Dona ispirazione e motivazione:** le storie, vere o inventate, possono infondere **speranza**, stimolare la **creatività** e spingerci ad agire e a prendere decisioni nella nostra vita. A volte un libro arriva nel momento giusto e cambia la nostra prospettiva.

Quando fa bene leggere?

Ogni momento della giornata può essere buono per leggere, ma ci sono situazioni in cui leggere apporta benefici ancora maggiori. Ad esempio:

- **Al mattino**, per iniziare la giornata con ispirazione e senza fretta, magari con qualche pagina di un saggio motivazionale o un libro di crescita personale.
- **Durante le pause**, per rilassare la mente e staccare dallo stress lavorativo. Anche solo 10-15 minuti di lettura possono fare la differenza.

- **In viaggio o nei tempi morti**, come quando si è in attesa dal medico o sui mezzi pubblici. Invece di scrollare il telefono, leggere un libro ci aiuta a impiegare meglio il tempo e a sfruttare tutti quei benefici che abbiamo elencato.
- **La sera**: come abbiamo anticipato, uno dei momenti ideali per leggere è prima di andare a letto. Molti esperti del sonno confermano che **fa bene leggere prima di dormire**, perché aiuta a rilassarsi e favorisce l'addormentamento. Attenzione, però, a darsi delle regole su **quanto tempo dedicare** alla lettura prima del riposo notturno e a evitare di leggere libri troppo avvincenti o thriller ad alta tensione che potrebbero indurre a fare tardi per la curiosità di sapere come prosegue la storia, sortendo dunque l'effetto opposto!

In generale, possiamo dire che leggere **fa bene sempre**, ma inserire dei momenti fissi nella giornata da dedicare alla lettura aiuta a costruire un'abitudine sana e benefica.

In un mondo sempre più frenetico e dominato dalla tecnologia, riscoprire il piacere della lettura è un atto rivoluzionario che fa bene al corpo, alla mente e all'anima. Approfitta della **Giornata Mondiale del Libro** per riscoprire **i grandi classici** da leggere almeno una volta nella vita, oppure per esplorare **le ultime uscite**, scoprire un **nuovo autore** o immergersi in un **nuovo genere letterario**. C'è un libro giusto per ogni momento e ogni stato d'animo: che sia un saggio interessante, un giallo avvincente, un fantasy coinvolgente, una biografia toccante o una raccolta di poesie, di sicuro riuscirà ad arricchirci. Quindi non aspettare: scegli un libro, ritagliati del tempo prezioso e lasciati trasportare in un'altra dimensione!